



# គំរាល សារព័ត៌មាន និង ការងារ

# ស្រួលអំពីរបៀវណាគេល ជ្រើនចំពោះអ្នក

អ្នកវាមេស់ពស្តុវា:  
កើបូលទ្វួមិនចង់ទៀ  
មានភ្លុនបុ? ស្រីង  
យល់ អំពីរបៀប  
ការធានមិនទ្វុមាន  
គភិតាមរយៈ  
គម្រាងរៀបចំ  
ត្រួរស្រាវ ។

មូលហេតុសំកប្រមោងដៃបច្ចេកវិទ្យាសារ  
ស្តីផែលចែខ្លះគ្រាន់កំណត់ពេលមានភកិតិនៃមានសុខ  
ភាពណូ ។ ក្នុងកំឡើងជាមិនមានភកិតិទៅពេលណា  
ក្នុងកំឡើងចំណែន ក្នុងទោនទោនឡើយ ។ ក្នុងកំប្រលម  
នៃការរំលួយកម្មក្នុងចេញ កិតិច្បាប់ ។ ក្នុងកំឡើង  
បញ្ញាសុខភាពអីតិចច្បាប់ ។ ការធ្វើកម្រោងកំណត់  
ពេលមានភកិតិថ្មី ស្ថិកម្មជាដីនឹងសណ្ឌប្រជុំអំពី  
សាលា និង ការងារ ។

## ផ្លូវការការពារមិន មួយនៅក្នុង

ឧងគ្រាមទេសជាបញ្ញា ផែលត្រួវគិតអំពី

- ▶ សុខភាពរបស់អ្នក
  - ▶ តើអ្នកត្រូវសេដសុវត្ថិភាព ឬតើអ្នកចាំបីមួយនាទី
  - ▶ ចំណុច និងក្នុងទីនៅ ដែលអ្នកចង់បាន
  - ▶ បើ ប្រព័ន្ធបាយការអ្នកចង់បាន តាមក្នុងពេលវេលាប្រាកាយ
  - ▶ តើវិធីទាំងនេះមានប្រសិទ្ធភាពកិរិតណាង
  - ▶ តើអស់តែម្បូបុន្តោះទេ
  - ▶ ប្រគារឆ្លងការ ប្រជល់ប៉ះតាមលទ្ធផល
  - ▶ តើវិធីទាំងនេះមានប្រសិទ្ធភាពកិរិតណាង

ប្រធ័នីនករការពារមិន សុមានគ្នា

ការការពារមិន មួយម៉តរកណីទៅមានថ្មីប្រភេទណាស់ ។  
ប្រភេទខាងក្រោមនេះគឺមិនមានអស់ថ្មីទៅបំពេះ  
សមាជិកបស់ Medi-Cal ។ និយាយជាមួយអ្នក  
បណ្តិតណាយអ្នកដែលបានប្រឆែរ់សំរាប់អ្នក ។

វិទ្យាជារ៉ីនដែលប្រវត្តិក

ត្រួតត្រានៅការបាយចរស័ម្បុក ។ ក្នុងយល់អំពី  
របៀបការ ពារមិនញូមានគឺ បើសិនជាម្បុកមិនចង់  
មានទូទៅ ។ ហើយបណ្តុះបាយស័ម្បុកកើតជាទុកដាក់ដែលម្បុក  
ត្រួតឱ្យយាយជាម្បុកអំពីអ្ន ដែលមានប្រសិទ្ធភាពតាម  
ប្រសើរសំបាប់អ្ន ។

ប្រភេទ	ពេកមានប្រសិទ្ធភាពអមេរិក	ការអប្បបាយ
គម្រោងដ្ឋីបច្ចេកវិទ្យាសារមួយជាតិ (មុន្ទាំងបំផុត)	ប្រើបានការបាន ឬ កើត ការសេដ សល់ខ្លួនដូចជាអាណដែលប្រើបាន អាមេរិកបំផុតនៅទីផ្សារ។	ប្រើបានការបានដូចមួយរបស់អ្នក ដែលមិនបានមួយ ។
ជាតិដ្ឋីបច្ចេក (មុន្ទាំងបំផុត)	ការបានប្រើបានបញ្ហាបញ្ហាដែលជាការ រាយការដើម្បីកំណើនគោរមានភាពធម្មត ។	មានប្រសិទ្ធភាពណូណាល ឬសិន ជាប្រើបាន ដ្ឋី ។ ប្រើបានបានបញ្ហាបញ្ហាដែល បានបញ្ជាផ្ទៃ ។ មិនប្រើសំរាប់ប្រើបាន បំផុតឡើង ។
ប្រធានប័ណ្ណសិកទោះក្នុងស្អែ (IUD)	ក្រុមហ៊ុនដែលបានបង្កើតឡើងដើម្បីបំភែ ស្អែដែលមិនមែនប្រើបាន ។	មានប្រសិទ្ធភាពណូណាល ណាល ។ ប្រើបាន ដែលបានបញ្ហាបញ្ហាដែលបានបញ្ជាផ្ទៃ ។
ប្រធានប័ណ្ណបានបញ្ហាបញ្ហាដែលបានបញ្ជាផ្ទៃ (ប្រធានប័ណ្ណបំផុត សម្រាប់បានបញ្ហាបញ្ហាដែលបានបញ្ជាផ្ទៃ)	ការបានកំស្ទើកម្រិតដើម្បីបញ្ហាបញ្ហាដែលបានបញ្ជាផ្ទៃ ស្អែ ។	បានបញ្ហាបញ្ហាដែលបានបញ្ជាផ្ទៃ ។ ប្រើបាន ប្រធានប័ណ្ណបំផុតដែលបានបញ្ជាផ្ទៃ ។